

# أسلوب الحياة الصحي في المنزل الصحة النفسية

سلسلة

3



لا زال التواصل مع من تثق بهم من أفراد الأسرة والأصدقاء ممكناً رغم التباعد الجسدي وإلتزامكم في البقاء بالمنزل، من خلال وسائل التواصل الحديثة التي تتضمن خواص التواصل المرئي والصوتي مما يشعرك بقربهم منك.



## ما هي أهمية التواصل والترابط الاجتماعي في ظل هذه الظروف؟

- التخلص من الضغوطات النفسية.
- التخفيف عن التوتر والخوف والقلق.
- الشعور بالأمان والراحة النفسية.
- الترويح عن النفس والتخلص من المشاعر السلبية.
- الحفاظ على متانة العلاقات وتوطيدها مع العائلة والأصدقاء.

## كيف نتعامل مع الضغوطات النفسية في هذه الظروف؟

- تجنب التركيز على الأخبار السيئة وكن إيجابياً دوماً.
- قراءة الكتب المفيدة التي تنمي العقل.
- التحدث إلى قريب أو صديق عن المشاكل التي تقلقك.
- البحث عن هواية أو نشاط تستطيع القيام به لتشتيت الضغط النفسي.
- التركيز على التغذية الصحية والحرص على أخذ قسط كافي من النوم.
- ممارسة النشاط البدني.
- محاولة قضاء الوقت مع العائلة.

# تمارين اليوغا للتخفيف من التوتر والإجهاد





## تمارين الشجرة

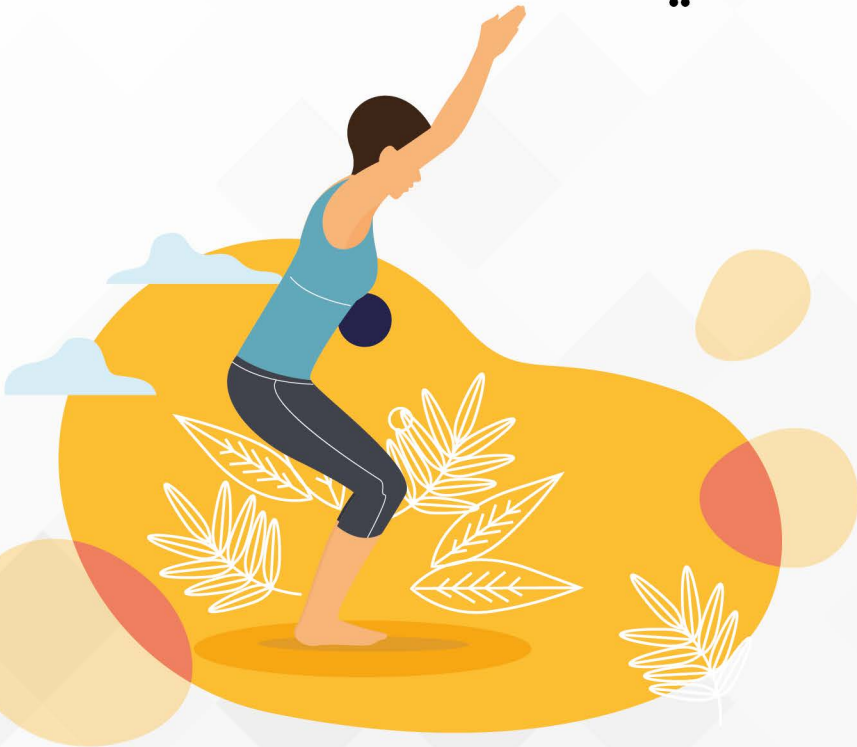
يتم التمرين بالوقوف على أطراف أصابع القدمين بحيث يتم ثني الركبة اليسرى وإسناد كعب القدم اليسرى على كعب القدم اليمنى ورفع الذراعين إلى أعلى في خط مستقيم مع فرد الظهر، والثبات على هذا الوضع لمدة 30 ثانية ثم القيام بنفس التمرين مرة أخرى بتكرار نفس الخطوات على القدم اليمنى





## تمارين القرفصاء

يبدأ التمرين بالوقوف على القدمين  
ثم ثني الركبتين بمعدل 45 درجة مع  
رفع الذراعين إلى أعلى والثبات على  
هذا الوضع لمدة 20 ثانية





## تمارين التوازن

يكون بالوقوف على الركبتين واليدين على الأرض ثم رفع الذراع اليسرى مع القدم اليمنى والثبات على هذا الوضع لمدة 15 ثانية، ثم تكرار نفس الخطوات مع الذراع الأخرى





## تمارين الجسر




يبدأ التمرين بالاستلقاء على الظهر وثني الركبتين بمعدل 90 درجة مع تثبيت القدمين على الأرض وفرد الذراعين بجانب الجسم ورفع منطقة الوسط عن الأرض قدر المستطاع والثبات على هذا الوضع لمدة 30 ثانية





# نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية 
2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع 
3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم 

للمزيد يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني  
[Health.promotion@scfa.shj.ae](mailto:Health.promotion@scfa.shj.ae)

